R. P. HUGOLIN, o.f.m.

De la mort à la vie

MONTRÉAL
"LA TEMPERANCE"
964 rue Dorchester ouest
1916

The EDITH *and* LORNE PIERCE
COLLECTION *of* CANADIANA

Queen's University at Kingston

[Lemay]
FQ
(F2341 451

R. P. HUGOLIN, o.f.m.

De la mort à la vie

MONTRÉAL.
"LA TEMPERANCE"
964 rue Dorchester ouest
1916

Nihil obstat.

Marianopoli, die 1a junii 1916.

Fr. GERMANUS MARIA, o.f.m.

censor deput.

Imprimi potest.

Marianopoli, die 1a junii 1916.

Fr. JOANNES-JOSEPH, o.f.m.

Min. Prov.

Nihil obstat.

Marianopoli, die 3a junii 1916.

E. HEBERT, censor librorum.

Permis d'imprimer.

Montréal, 3 juin 1916.

† PAUL, arch. de Montréal.

Lettres de Messieurs les docteurs Eugène Virolle et Z. H. Ethier à l'auteur.

Montréal, 116 *rue Laprairie,*
10 *juin* 1916.

Au Révérend Père Hugolin, o.f.m.

Mon Révérend Père,

Lorsque vous m'avez fait, il y a quelques jours, l'honneur de me demander l'appréciation de votre travail, connaissant depuis longtemps votre âme d'apôtre je soupçonnais bien quelque oeuvre philanthropique, mais j'étais loin de m'attendre à un exposé aussi précis et aussi complet de l'évolution et du traitement curatif de cette terrible maladie qui s'appelle la tuberculose.

Le titre de votre ouvrage en dit bien la nature: c'est un chant de victoire après une lutte acharnée contre un ennemi redoutable, et d'autant plus redoutable qu'il s'insinue sournoisement dans un organisme déprimé.

En insistant comme vous le faites sur les causes débilitantes et les premiers signes du mal, combien, qui sont déjà sur la pente glissante de la tuberculose, pourront, grâce à vos

05
6
95

conseils, se ressaisir et remonter vers la santé ! Et au tuberculeux qui vous lira, sachant que vous avez vous-même appartenu, ainsi que vous le dites si bien, à "la grande confrérie des tuberculeux", quelle brillante lueur d'espoir pour son âme, quel baume salutaire pour son coeur angoissé !

Votre oeuvre, mon Révérend Père, en prêchant la patience et la persévérance, aidera beaucoup le médecin dans sa tâche difficile auprès du tuberculeux. Si tous, en effet, ne peuvent suivre l'entraînement du sanatorium, tous du moins peuvent se procurer la cure d'air et de repos chez eux. Or, c'est ici l'écueil auquel se heurte le médecin. Après quelques semaines de repos, le patient se rebelle, se révolte même contre l'état d'inactivité dans lequel on le laisse... Qu'on lui lise alors quelques passages de la mort à la vie; *qu'on lui mette en évidence la ténacité courageuse de ceux qui ont voulu guérir. Que votre ouvrage devienne le livre de chevet du tuberculeux; on verra alors vos sages conseils porter leurs fruits.*

En terminant, mon Révérend Père, laissez-moi vous dire que je trouve votre petit livre

complet pour l'objet qu'il a en vue. C'est un ouvrage unique en son genre, et les malades soucieux de leur guérison seront pénétrés de reconnaissance à votre égard s'ils mettent vos conseils en pratique.

Veuillez agréer l'expression de ma haute considération et de mes sentiments les plus distingués,

Dr Eugène VIROLLE.

Montréal, 50 *Avenue Laval,*
ce 1*er juin* 1916.

Au Révérend Père Hugolin, o.f.m.

Mon Révérend Père,

J'ai lu avec un très grand intérêt votre travail intitulé De la mort à la vie.

Laissez-moi vous dire que je saisis avec une vive satisfaction cette occasion qui m'est offerte de venir apporter l'hommage public de ma reconnaissante admiration à celui que l'on retrouve toujours à l'avant-garde des améliorations sociales.

Depuis plusieurs années vous avez sacrifié vos heures de repos pour instruire notre population des dangers de l'alcool, en lui montrant

par vos écrits le cortège lugubre des misères que ce poison entraîne. Votre âme d'apôtre n'avait pas encore déversé tous ses trésors de bienfaisance. Voilà qu'aujourd'hui, à peine libéré des étreintes d'un mal qui vous tortura pendant des années, et dont vous avez triomphé, vous voulez alléger le fardeau des pauvres victimes du même mal, en leur racontant votre histoire.

Certes, on a déjà beaucoup écrit, beaucoup péroré sur la tuberculose, mais ici il ne s'agit pas de théorie, ni de conception d'ordre purement sentimental; c'est un malade qui, par amour de ses semblables, a le courage d'écrire, c'est à dire de revivre le mal dont il a été atteint, les angoisses dont il a été la proie, et qui redit les moyens salutaires qu'il a employés pour "tourner le dos à la mort et s'acheminer vers la vie."

C'est un exposé, en quelques pages mises à la portée de tous, des signes auxquels on reconnaît le mal dès ses débuts insidieux et trompeurs, de la marche envahissante qui lui est propre si on le laisse se propager; et c'est l'affirmation authentiquement vécue et raison

née que le tuberculeux peut guérir, s'il le veut et s'il se soumet courageusement et patiemment à la cure indiquée par un médecin d'expérience.

Au nom de tous ceux qui vous liront, mon Révérend Père, et en particulier au nom des malades, je vous dis un merci du plus profond du coeur. Connaissant la psychologie du tuberculeux, je vois briller des larmes joyeuses et confiantes aux yeux de plus d'un pauvre phtysique qui lira ces pages où vous démontrez que LA TUBERCULOSE EST GUERISSABLE à toutes ses phases; qu'elle peut être guérie sous tous les climats, à cette seule condition de VOULOIR GUERIR.

C'est donc avec une légitime fierté que je salue votre entrée en lice dans la lutte anti-tuberculeuse. Continuez votre oeuvre de charité, aimez les malades, sauvez-les par vos conseils, faites-en des hommes forts et robustes pour la grandeur du Canada et le bien de l'humanité.

Veuillez agréer, mon Révérend Père, l'assurance réitérée de mes sentiments respectueux et dévoués,

Dr Z.-H. ETHIER.

AVANT-PROPOS

Au cours de ces dernières années j'ai publié quelques modestes brochures qui ont peut-être contribué à établir une sobriété plus grande parmi mes compatriotes. Que Dieu en soit béni ! Or il y a un mal qui fait, en un sens, autant de ravages en notre pays que l'alcool, par les deuils qu'il sème et les misères de toutes sortes qu'il entraîne. C'est la tuberculose. Chaque année, dans notre seule Province de Québec, c'est par MILLIERS que l'on compte les victimes de la peste blanche. A Montréal il en meurt ANNUELLEMENT près de 900, ce qui suppose au moins 5000 tuberculeux; ce qui veut dire encore que chaque année 900 à MILLE personnes à Montréal viennent grossir l'armée des tuberculeux. Y compte-t-on autant d'alcooliques ? Peut-être; autant de morts causées directement par la boisson ? Je ne le crois pas. Les médecins ont tenté d'enrayer le fléau: conférences, tracts, dispensaires, etc., tels sont les moyens qu'ils ont mis en oeuvre à cet effet. Je voudrais simplement par cette

publication apporter ma part de collaboration à la lutte antituberculeuse.

A quel titre, n'étant pas médecin ? Je ne suis pas médecin, il est vrai, mais j'appartiens moi-même, depuis de nombreuses années, à la grande confrérie des tuberculeux, et ce titre me donne, je pense, qualité pour parler tuberculose de façon pertinente et pratique. Parvenu au seuil de la mort en 1912, j'ai tenté de rebrousser chemin, et je n'ai pas trop mal réussi jusqu'à présent. Raconter mon aventure, qui est celle de milliers d'autres, en dégager quelques leçons pour mes lecteurs, malades ou non, tel est l'objet de ces pages. Je souhaite que les pauvres tuberculeux y puisent lumière, encouragement et réconfort, et se convainquent qu'eux aussi peuvent, s'ils le veulent, tourner le dos à la *mort* pour marcher *vers la vie.*

Il est opportun que je prévienne le lecteur, qui sans cette précaution pourrait éprouver quelque surprise à mon récit et serait même porté d'y voir un manque d'équilibre entre les deux phases principales, il est opportun que je le prévienne que je m'attarde longuement à

relater les différentes péripéties de ma maladie, ou plutôt, mes imprudences homicides et sans cesse renouvelées, tandis que j'entre dans peu de détails sur la période du traitement et de ma marche vers la guérison.

Il y a d'abord à cette manière de procéder cette raison évidente que je fus quinze ans à marcher vers la mort, et que voilà seulement trois ans que j'aí entrepris de lui tourner le dos. Il y a ensuite cette autre raison qu'il est très important de bien ancrer dans l'esprit du lecteur cette conviction que la tuberculose est un mal insidieux et lent — très lent, — qu'il importe, en toute sagesse, de retracer à ses débuts, et dont il faut connaître et suivre l'évolution. Le tuberculeux est malheureusement trop enclin à penser que la consomption se manifeste d'abord par la toux et par l'expectoration; ce sont là les indices qu'enfin les bacilles se sont localisés aux poumons; mais depuis longtemps déjà — depuis des années peut-être, — ils minaient, par leurs toxines, la santé générale du malade, ignorant de la cause réelle de son abattement ou de son dépérissement.

Et puis, le tuberculeux averti, s'il veut bien

juger ses actes, constatera que sa vie, comme la mienne l'a été, est un tissu de témérités homicides. C'est en effet le propre du tuberculeux qui méconnaît son mal de se conduire habituellement en insensé, et, qu'il soit ou non un impulsif, de compromettre sa vie par des imprudences répétées. Le récit sincère des miennes ne lui sera-t-il pas un avertissement salutaire ? et ma guérison ne le portera-t-elle pas, quelle qu'ait été sa conduite jusqu'à ce jour, à être sur ses gardes, dans le confiant espoir qu'il est, pour lui aussi, encore temps de s'acheminer vers la guérison, à la condition formelle qu'il cesse ses folies ?

En ce qui regarde le stage de ma guérison, ou, plus exactement, de mon amélioration, par la cure d'air et de repos, il s'est poursuivi sans incident, sauf un que je relate. La tragédie poignante de la vie du tuberculeux s'interrompt au seuil du sanatorium. Dans ces maisons bienfaisantes de repos et de calme, le malade pacifie son esprit, ses nerfs et ses sens ; c'est l'annihilation totale de son activité. Que voulez-vous que l'on dise du néant ?... Paix, paix, paix en tout, paix sur tout, c'est en ré-

sumé la vie au sanatorium. Ce n'est nullement épisodique. La santé se refait lentement, imperceptiblement, sans l'aide d'aucun moyen frappant. Il suffit donc de le noter une fois et tout est dit de la cure d'air et de repos.

P. HUGOLIN, o.f.m.

Noviciat des Pères Franciscains,
Boulevard Rosemont
Montréal.

Juin 1916.

De la mort à la vie.

Comment et quand suis-je devenu tuberculeux ? Comment ? C'est l'histoire banale de la plupart des tuberculeux, et c'est aisé à raconter. Quand, à quel moment précis ? Je l'ignore, comme l'ignorent tous les tuberculeux, et cette ignorance est désastreuse. Faiblesse préalable, alimentation insuffisante, hygiène méconnue, surmenage, épuisement, et voilà le terrain admirablement préparé à l'invasion des bacilles. Vous avez déjà vu, je suppose, des insectes au tronc d'un arbre ou à la tige d'une plante, suçant, dévorant. Si l'arbre est sain, la plante vigoureuse, ces attaques ne lui font aucun tort, et les insectes eux-mêmes ne se propagent guère. Mais voici que, pour une raison ou pour une autre, — pauvreté du sol, manque de soins, blessure, etc. — l'arbre ou la plante perd de sa santé; la sève est moins riche, elle circule moins abondante. Le végétal n'a plus autant de résistance. Aussitôt vous voyez les insectes pulluler, s'attaquer plus profondément

au tronc, aux feuilles, pénétrer sous l'écorce, activer en un mot la mort de la plante ou de l'arbre.

C'est l'image du tuberculeux. Aussi longtemps que l'organisme humain est vigoureux, les bacilles de la tuberculose, dont l'air, surtout dans les villes, est rempli, et que nous absorbons en respirant ou en mangeant, demeurent impuissants. Mais l'organisme, pour une cause quelconque, devient-il moins vigoureux, la force vitale est-elle diminuée, aussitôt les germes acquièrent toute facilité à se développer. Et l'on devient tuberculeux de façon imperceptible, sans le savoir. C'est ainsi que je le devins.

Dès l'année 1898, mon estomac était délabré, et mon système nerveux ébranlé. J'avais à peine vingt-un ans, et j'étais déjà en voie de tuberculose. J'y arrivai rapidement. Mes premières années de vie de communauté furent pour moi un martyre physique. Noviciat, années d'études théologiques, virent mon état de santé continuellement s'aggraver. Ordonné prêtre en 1903, je fus, un an plus tard, affecté à la prédication et au ministère général. Je ne prêchai qu'avec des efforts violents, incapable

que j'étais d'écrire un seul sermon, et très inapte à l'improvisation. Quelques années s'écoulèrent de la sorte, accentuant mon mal, m'y établissant à demeure. Je me désolais, j'analysais mon mal, je le notais. Je ne crois toutefois pas en avoir beaucoup ennuyé les autres. Si je me reporte à mes notes intimes des années 1903 à 1906, elles sont toutes dans le ton de celles-ci :

. . . . . .

. . . . . .

.....Mon Dieu, que n'ai-je donc la santé ! A l'heure où l'humanité est toute active, l'après-midi, pendant que le soleil, haut sur l'horizon, éclaire la terre avec éclat, moi, pauvre paria, jeté sur ma couche que la lumière du dehors inonde, je gis masse inerte, sans vie d'âme ni de corps. Tout est mouvement et travail au dehors. Le marchand est au comptoir ou bien court aux banques. A l'atelier les machines trépident et l'artisan gagne le pain de sa famille. Tous les hommes sont à leurs fonctions et travaillent, qui de leur esprit, qui de leurs bras. Et cependant, en marge de cette activité, je suis sans mouvement, avec une seule

tendance : croupir dans l'inertie de la pensée et du corps. Etat lamentable ! et je le subis depuis six ans, et j'en ai vingt-sept...

Le plus bel âge de la vie ! l'âge de l'exubérance, l'âge de la force et de la santé intense, l'âge de toutes les initiatives, de toutes les joies : joie de penser, joie de sentir, joie de travailler, joie de vivre, et facilité à tout cela.

Et moi qui ai cet âge et voudrais être de cet âge, je suis enchaîné et impuissant. Un cruel casque de plomb enserre ma tête, mes pensées, mes sentiments, et jusqu'à mes membres. Et je n'espère rien de mieux pour l'avenir, qui s'avance aussi abject, aussi triste, aussi vide...

. . . . . .

. . . . . .

Ce qui peut-être caractérise le mieux mon état d'âme et de santé, c'est l'apathie, l'indifférence. Tout est pour moi marqué d'une insignifiance qui ne produit sur ma pensée qu'une impression de lassitude et d'ennui. Rien ne m'affecte, rien ne m'intéresse ni des hommes ni de la vie. Mon âme est morte à tout ce qui touche l'humanité, l'émeut et l'occupe. Je re-

garde toutes choses d'un regard las, morne et stupide. Quand je passe dans la rue, parmi la foule rieuse et vivante, à l'esprit éveillé, à l'âme bien consciente, à la parole abondante et sonore, je crois traîner la mort parmi la vie...

. . . . . .

. . . . . .

Mon Dieu, que la vie m'est à charge ! Chaque jour me fait sentir davantage ma misère, mon insignifiance. Ma carrière est brisée avant d'être commencée. Je ne marcherai plus dans la vie que parmi des ruines, et ne ferai jamais que des oeuvres stériles. Cela m'accable. Je suis triste, mon Dieu, Dieu mon Dieu ! Je souffre et je me suis à charge. Je me suis à moi-même un obstacle; je veux me franchir, m'enjamber, et je n'y parviens pas. Je me traîne rivé à mon cadavre, à ma vie stérile.

Délivrez-moi, ô Dieu, de ce corps de mort. Je me sens chaque jour tomber en morceaux. La mort n'est pas loin de moi, elle m'attend à peu d'années d'aujourd'hui. O mort, oui, je te vois et je ne redoute pas d'aller à toi — tiens, vois, je souris. — Je souris, et si mes yeux pleurent (ô larmes rares et bénies!) ce n'est

pas de tristesse. C'est quelque chose de joyeux et de bon qui fait ces larmes. Ramasse ces pleurs et accueille ce sourire, ô mort ! Veux-tu me délivrer ? Veux-tu, ô mort, nous irons ensemble loin, loin de cette misérable vie ? Tu me seras bonne, n'est-ce pas ? Je ne veux pas t'échapper. Attends sans crainte et sans colère, je veux te rejoindre.

O folie ! ô folies ! mais que dirais-je sinon cela ? C'est ma vie qui se vide ainsi tout entière devant vous, ô mon Dieu...

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Gémissements et plaintes d'un neurasthénique ?... S'ils n'étaient que cela, je n'en ferais point retentir l'écho morbide dans ces pages qui veulent être saines et salutaires. Je fus longtemps sans même soupçonner la vérité, et je me croyais neurasthénique et rien autre. Neurasthénique, ou du moins nerveusement déprimé, certes je l'étais profondément. Mais en même temps j'incubais la tuberculose. J'en avais dans le sang les toxines empoisonnées longtemps avant que les bacilles ne se locali-

sassent aux poumons. Et tous ces symptômes d'abattement, d'impuissance, de lassitude, cette inappétence et cette dyspepsie, cet amaigrissement, cette hypertension habituelle, et tous ces malaises, ils étaient le fait de la tuberculose générale; et cet ennui de la vie, et ces gémissements maladifs — et combien sincères ! — ils étaient d'un tuberculeux encore plus que d'un névropathe.

Je m'en rends compte à présent; la lumière du jour n'est pas plus lumineuse que cette vérité à mes yeux. Mais à cette époque ! J'étais alors comme sont tous ceux qui parmi vous, amis lecteurs, se sentent actuellement affaiblis, exténués, et qui peut-être toussent. Vous vient-il à la pensée que vous pouvez être sur le chemin de la tuberculose, ou même que ces symptômes sont les indices que déjà le mal est en vous ? Hélas, non. On devient tuberculeux sans le savoir, on l'est sans le savoir, et les yeux ne s'ouvrent à l'évidence pas même, très souvent, au moment où l'on meurt d'avoir ignoré son mal. Je le déclare: je n'ai pas encore rencontré un tuberculeux qui se crût tel, à moins que le médecin ne lui eût formelle-

ment dit la vérité. Il rattachera ses malaises à toutes les maladies, excepté à la tuberculose. Allez donc dans ces conditions faire entendre à une personne dont le système nerveux est affaibli, ou la santé générale débilitée, que la tuberculose la guette ! C'est parler dans le désert, comme j'en ai fait l'expérience maintes et maintes fois, depuis que l'épreuve par laquelle j'ai passé m'a inoculé quelque sagesse et donné certaine connaissance des prodromes de la phtysie. Et néanmoins, je ne me lasserai pas de le dire, et je le crie en ce moment par les 30 000 voix que me donne la publicité : O vous qui éprouvez les symptômes que j'ai dits, ou d'autres semblables, vous êtes en droit de craindre que la tuberculose ne fasse de vous sa victime. Votre devoir est de consulter, sans plus tarder, un sage et expert médecin ; d'exiger de lui une auscultation *sérieuse,* et qu'il vous déclare sans réticence aucune la vérité ; et vous devez vous conformer loyalement au traitement préventif qu'il vous prescrira, s'il y a lieu. La crainte de la tuberculose est le commencement de la sagesse et d'une heureuse santé.

Faute d'avoir eu ce commencement de sagesse, je devins donc poitrinaire.

J'eus une première hémorrhagie à la fin de l'hiver de 1907. Je voyageais de Québec à Montréal pour prêcher le carême dans une des paroisses de cette ville. En descendant du tramway pour me rendre au couvent de la rue Dorchester, je me mis à cracher du sang. Arrivé au couvent, j'en crachai durant vingt minutes, sans arrêt, tout en me rinçant la bouche et me gargarisant avec de l'eau froide. Cela me parut alors un incident sans importance, à peine digne d'être mentionné, et le lendemain je commençai mes prédications, vraisemblablement avec une température élevée. Mais l'idée de tuberculose n'effleura même pas mon esprit, autant que je m'en souviens. Je ne songeai même pas à me demander pourquoi j'avais craché du sang, et ce que cela pouvait signifier. Je suis ainsi fait: d'une négligence et d'une insouciance puériles en ce qui concerne les soins matériels, avec un peu de fatalisme, tant que je ne suis pas éveillé fortement à la réalité des situations. Je ne songeai donc pas que je pouvais avoir la poitrine atteinte.

Mais si cette idée me fût venue ! si je l'eusse acceptée ! j'aurais été frappé comme par la foudre, tant le spectre de la tuberculose était pour moi horrible. Comme je trouvais à plaindre en ce temps-là même un de nos jeunes pères qui se mourait de la poitrine ! comme j'étais impressionné tristement par sa vue et sa démarche !

Le Père Antonin était revenu d'un sanatorium depuis un mois, précisément à l'été de 1907; dans sa pensée c'était pour mourir dans son couvent, au milieu de ses frères. Il passait ses jours et ses nuits dehors, étendu sur une longue chaise roulante, sorte de lit. Autour de lui, c'était la verdure à foison, le chant des grives et le piaillement de centaines de moineaux. C'était le bruit sourd de la ville; c'était la musique, le chant, les cris animés des enfants montant d'en bas de la côte jusqu'à son lit de mourant. C'était la psalmodie des moines sortant à pleines fenêtres et caressant son âme; c'était l'éclat joyeux des conversations des religieux durant les récréations. C'était le soleil, la vie, le mouvement, la joie. Tout près du lieu où il se mourait, un couple

de grives avait fait leur nid. Déjà les petits s'échappaient de leur berceau, et les parents les encourageaient par mille cris et par mille mouvements. Au milieu de tout cela se mourait le Père Antonin, et c'était pour moi une vision qui me faisait mal et m'épouvantait...

L'année suivante 1908, au mois de mars ou avril, j'eus, à Montréal encore, la fièvre typhoïde, accompagnée de pleurésie avec épanchement. Le médecin — je l'ai su depuis — craignit aussi une crise de phtysie galopante. Lorsque, après un mois ou deux, je pus me tenir sur mes jambes, on m'ordonna le séjour de la montagne, dans un sanatorium si possible. Celui de Gabriels, paraît-il, refusa de me recevoir parce que j'étais trop malade. Je me rendis à Sainte-Agathe, dans les Laurentides, où je passai trois mois, dans une maison particulière. Mon médecin de Sainte-Agathe me défendait absolument de marcher, fût-ce cinq minutes par jour. Je n'étais pas alors en état de comprendre l'importance capitale de ce point pourtant essentiel, et j'obéissais tant bien que mal — plutôt mal — au médecin. Je gagnai cependant du poids à ce régime sédentaire et

de suralimentation, mais j'y gagnai surtout une aversion profonde pour cette vie "inutile" et assommante, et un désir irrésistible de retourner à la ville. Au bout de trois mois, je revins à Montréal, soi-disant pour continuer à me reposer, en réalité, passionné de travail comme je l'étais, pour m'y replonger. Je ne prêchai cependant plus de mission. J'en étais incapable; j'avais comme une congestion des bronches, qui m'obligeait à de grands efforts pour me faire entendre. J'attribuais cela à ma digestion laborieuse. Je ne me souviens pas d'avoir eu d'hémorragie jusqu'en 1912. Cette année j'en eus plusieurs, à dater du mois d'août. Le 3 août je prenais le train à Lévis pour me rendre à Coaticooke, y prêcher le lendemain dimanche. Toute la durée du trajet, soit plusieurs heures, je crachai du sang. Je n'eus pas même la pensée de ne pas prêcher le lendemain, ou plutôt je n'eus qu'une crainte: celle de ne pouvoir matériellement pas prêcher. J'en eûs été désolé ! Le dimanche je montai donc en chaire à la grand'messe. Malheur ! j'ai à peine ouvert la bouche que le sang y afflue. Il ne sera pas dit que je serai vaincu

par une hémorragie en ce moment... Je m'arrête un instant, je fais sur moi un effort de volonté intense, d'autosuggestion, je "renfonce" dans ma gorge par un effort violent mon sang qui voulait s'échapper en bouillonnant — et je prêchai à pleine voix durant une heure ! J'étais fier de mon "emprise" sur mes poumons et de mon succès !... Je vous laisse à imaginer dans quel état je me trouvai à la suite de cet effort stupide. Je me sentais mal, mal... Le reste de la journée et le lendemain je fus constamment debout et en visites. Le lundi soir je revenais à Montréal à moitié fou "de fatigue". J'en étais encore, malgré tant d'évidence, à me croire seulement "fatigué". Je dus m'aliter; j'avais d'ailleurs encore une hémorragie. Le médecin appelé m'ordonna de ne pas quitter le lit, et à mes confrères il déclara que cette fois c'était la fin; j'étais au lit pour y mourir. C'était le mardi matin; quant à moi, détestant le lit et anxieux d'accomplir ma tâche, le jour même je quittais le lit, le lendemain je faisais des courses en ville et je reprenais vaille que vaille ma besogne ordinaire. Mais j'étais alors profondément

atteint, et jusqu'au mois de février suivant ce ne furent qu'hémorragies et crachements de sang. Je dus même, à la suite de mon équipée de Coaticooke, séjourner dans la montagne, au Lac Masson. J'y fus deux mois, mais sans guère me reposer. A mon retour, je me trouvai absolument incapable, à ma grande désolation, de reprendre ma besogne (j'étais à cette époque directeur de *La Tempérance*). J'étais trop malade. Je ne mangeais plus qu'un pauvre semblant de repas par jour, et le matin je n'avais plus le courage de me lever; le sommeil et un besoin irrésistible de repos me tenaient; je me levais souvent à midi; et cependant je baissais toujours. J'expectorais et toussais beaucoup — sans aucune précaution, ai-je besoin de le dire ? — Que Dieu me pardonne mon ignorance et peut-être mon insouciance en cette matière. Je sais maintenant que c'est un *crime* pour un tuberculeux de cracher ailleurs que dans un crachoir spécial qu'il doit brûler tous les jours. (1) Je pouvais moins que ja-

(1) On se procure ces crachoirs dans les pharmacies, à l'Institut Bruchési, au Royal Edward Institute, et dans les dispensaires.

mais — cette espèce d'infirmité datait de ma typhoïde en 1908 — rester debout, fût-ce quelques instants, après les repas, surtout après le dîner. Mon côté gauche s'affaissait tout entier de faiblesse douloureuse. Je me traînais encore — le mot est juste — au confessionnal, mais je ne pouvais plus parler. Je courais à la mort. Je le pressentais vaguement, mais sans même la pensée ou la volonté de réagir; j'étais aboulique.

C'est alors qu'un confrère intelligemment charitable intervint et me sauva. Cet ami me persuada un jour que "je n'étais pas très bien", et que — oh! simple mesure de précaution — je ferais bien de faire examiner mes poumons. J'acceptai le conseil, mais comme de moi-même je n'aurais pas fait un pas pour me rendre auprès d'un médecin, étant trop démoralisé, je priai mon confrère de m'y conduire, ce qu'il accepta de bonne grâce. Mon médecin étant absent, il m'amena chez un autre de son choix — un spécialiste en tuberculose, — à qui au préalable il fit la langue. A mon tour, seul avec le médecin, je lui dis que j'exigeais de lui la vérité; que s'il me la cachait, ou l'atté-

nuait, je continuerais à travailler et à ne pas me soigner. Le médecin me donna l'assurance qu'il me dirait la vérité, toute la vérité, que c'était d'ailleurs son devoir. Et il m'ausculta. La scène est devant mes yeux comme si elle datait d'hier, et le verdict résonne encore à mes oreilles, comme un coup de foudre.

L'examen terminé, le docteur déposa parmi l'encombrement du bureau son stéthoscope, et pendant que, fébrilement, je me revêtais, jetait quelques mots sur une feuille de papier : une prescription sans doute. Une petite toux pour préparer les paroles qui allaient être désagréables, et les yeux calmes dans les miens très inquiets, la voix blanche de timbre, scientifique :

—Il n'y a pas à se le dissimuler, vous êtes tuberculeux. Votre poumon gauche et vos bronches sont infectés de bacilles. Il y a des ilôts d'infection à la première période, d'autres à la seconde, et parmi des ilôts sains. Beaucoup d'humidité et de matité.

—Est-ce curable ?

—...Il y a de l'espoir, étant donné la chro-

nicité de votre maladie, ce qui suppose une bonne force de résistance.

—Alors, il vaut la peine que j'essaie de guérir ? J'aime mieux le savoir, pour ne pas perdre un temps inutile...

—Certes, vous devez essayer, et vous pouvez guérir.

—Combien de chances ?... 50 pour 100 ?

—Oh ! je ne saurais me prononcer de façon aussi mathématique... cependant, vous avez des chances, mais vous devez quitter la ville immédiatement pour les montagnes. Chaque jour de retard vous est désormais fatal, et je puis vous assurer que si vous ne quittez pas la ville immédiatement, vous avez tout au plus six mois à vivre, et ça peut aller beaucoup plus vite, avec une complication très possible dans l'état où vous êtes... Allez dans un sanatorium, Saranac ou Gabriels par exemple... je pense que vous vous plairez bien à celui de Gabriels... Le traitement est simple: repos absolu, de l'air pur, manger. Beaucoup de lait et des oeufs frais. Voici une prescription pour votre estomac et votre système nerveux, et une autre pour les poumons. Ce n'est pas un spé-

cifique antituberculeux, il n'y en a pas, mais un adjuvant efficace... Courage, et lorsque vous viendrez à Montréal, venez me voir; je serai heureux de constater vos progrès...

Dans la rue, je respirai largement, comme un homme qui s'éveille d'un cauchemar. Un tramway de la rue Saint-Denis passait; j'y montai et, m'affalant sur une banquette, je me livrai à mes réflexions tristes.

Tuberculeux, je suis tuberculeux, et tuberculeux avancé ! Voilà le fait brutal qui d'abord prend mon être tout entier et l'écrase. La peste blanche, le mal redouté, abhorré, le mal qui ne pardonne pas, qui tue lentement mais sûrement, je l'ai, moi ! Je le porte dans ma chair, dans ma poitrine ! Tuberculeux ! Je suis un de ces malheureux que chacun fuit, comme on fait un lépreux... Il me semble que mes voisins me soupçonnent d'être un de ces misérables; oui, ils me regardent étrangement... ce voisin qui change de banquette et s'éloigne de moi, n'est-ce pas pour ce motif?... Tuberculeux ! un être qui chaque jour voit la vie lui échapper, se sauver de lui... J'ai l'impression que Montréal en ce moment se sépare

cruellement de moi, que la société me rejette de son sein.

Les chaussées sont pleines de piétons : couples joyeux, hommes d'affaires empressés, que mon tramway croise rapidement ; c'est le monde qui me délaisse en riant et en criant : Vois comme nous sommes pleins de santé. A nous la vie, la joie... Les bruits de la rue, le roulement des voitures, les sirènes des automobiles, toutes les choses banales dont je n'avais jamais auparavant reçu aucune impression, me blessent le coeur par leurs reflets de vie intense. Des édifices mêmes, de leur massive immobilité se dégage de l'ironie et de l'outrage. Je passe atteint, abattu ; ces masses de pierre me regardent indifférentes. Le commerce, l'industrie, le plaisir s'y abritent et semblent m'en bannir.

...Mais non, rien n'est changé dans la vie. Moi seul suis changé. Ce n'est pas la vie qui me rejette, c'est moi qui suis forcé de quitter cette vie. La tristesse et l'outrage ne sont pas au dehors, ils sont au-dedans de moi qui prêtent aux choses l'impression douloureuse qui m'étreint et n'est qu'en moi. Me reposer, quitter le travail, mes relations, mes habitudes,

mon milieu, aller dans l'inconnu, voilà à quoi je suis condamné et qui me submerge dans une atmosphère de délaissement. Le monde reste ce qu'il est, la maladie m'en arrache violemment, et ce geste inattendu d'expulsion me fait seulement sentir combien j'étais heureux d'être l'un des convives au grand banquet de la vie...

Saturé de ces impressions de délaissement, j'eus, rentré au couvent, une violente crise de larmes. Ce ne fut pas la seule durant les mois qui suivirent ! Je me ressaisis assez vite cependant, et me résignai au sort le pire, la mort. Oh ! la hantise bête du travail... Le médecin vient de me signifier énergiquement que je dois renoncer à toute occupation durant trois années, et me voilà à construire le plan d'un ouvrage que j'intitulerai *Au seuil de la mort*, et dont je jetai, ma crise de larmes passée, la page liminaire sur le papier. Je la transcris :

"Il reste donc que, toutes précautions prises, tous soins donnés, tout repos imposé, j'ai encore une probabilité de mort prochaine de 50%. Je serais insensé de ne pas envisager cette éventualité probable, de ne pas la tenir dressée devant mes yeux, en un mot, de ne pas

me préparer à la mort, de ne pas vivre comme devant bientôt mourir. Je vais essayer une bonne fois de guérir, avec l'espoir d'y arriver — je tiens à la vie — mais avec autant de soins et de bonne volonté d'y bien réussir, je vais en même temps préparer mon passage du temps à l'éternité. Ce sera mon unique emploi d'ici ma guérison ou d'ici mon trépas. Un temps viendra toujours, où je n'aurai plus à vivre qu'un an, six mois. Et alors le saurai-je? Maintenant je suis averti.

"Je serai donc uniquement devant Dieu et devant moi. Dieu et moi, seuls, face à face ! Dieu mon Créateur, mon Sauveur, mon Juge. Moi, le tiré du néant, le racheté, le coupable. Je repasserai et scruterai ma vie misérable, je demanderai pardon, je me purifierai, je réparerai, je remercierai, je prierai.

"Plus de vaines occupations, plus aucun souci des choses de ce monde. Je m'essaierai à me détacher de tout et à m'attacher à Dieu seul. Peut-être est-ce là tout son dessein en m'octroyant cette maladie longue ?..."

Je n'écrivis au reste que cette page, et si je la cite, c'est parce qu'elle montre dans quelle

disposition d'âme je quittai la ville pour le sanatorium. De fait je n'y apportai, en fait de livres, que ceux-là qui pourraient m'aider à me préparer à la mort.

Le médecin m'avait conseillé de préférence le sanatorium de Gabriels, où, en ma qualité de religieux et de prêtre, je me sentirais plus chez moi, cette institution étant catholique et dirigée par des religieuses — les Soeurs de la Merci. Je ne pus m'y rendre qu'un mois plus tard : correspondance avec les autorités du sanatorium, formalités à remplir, attente longue d'une chambre vacante, ce n'est que le 13 mars que je pus partir pour Gabriels.

Dans le passé, on m'avait à diverses reprises — mon médecin et d'autres — suggéré — mais sans me dire que j'étais tuberculeux — de faire une cure dans un sanatorium. Avec quelle horreur j'avais repoussé ces suggestions ! Arrêter mon activité, rompre avec mes habitudes, m'arracher à mon milieu, aller à l'étranger, m'interner dans un lazaret, et y aller de moi-même ! Oh ! l'invincible répugnance que me faisait éprouver cette perspective ! Et puis, aller dans un sanatorium, mais cela veut dire qu'on est

atteint de tuberculose, et qu'on va en mourir... on y va pour prolonger sa vie quelque peu, mais sans autre espoir; c'est un endroit où l'on vit d'espoir... en l'air. Mais aller là, c'eût été m'avouer pour l'un de ces malheureux ! allons donc, puisque je n'avais rien aux poumons...

Je n'avais à présent pas plus d'attrait que jadis pour le sanatorium, mais c'était le traitement enfin admis, reconnu nécessaire, urgent, sous peine de mort. J'y courbai mon esprit, non toutefois sans une lueur d'espoir d'y échapper.

Le fameux docteur Friedman était alors dans toute sa gloire américaine. Il devait justement venir à Montréal expérimenter sur des sujets de bonne volonté, choisis par le corps médical de cette ville. Mon médecin faisant partie du bureau médical du Royal Edward Institute, il m'eût été facile de me faire admettre au nombre des sujets d'expérimentation; j'y entrevis le salut, la guérison à brève échéance... Je dus déchanter: "Si le sérum du Docteur Friedman est bon, me dit mon médecin, il le sera encore dans quelques mois,

alors que vous serez plus en état de vous le faire donner, ayant pris des forces dans la montagne. Si le sérum n'est pas efficace, le prendre maintenant serait une perte de temps, et qui plus est la mort assurée." C'était parler d'or, et je ne tardai pas à me féliciter d'avoir suivi ce conseil. Le fameux sérum de tortue, en effet, ne guérit personne et il en tua plusieurs, tant aux Etats-Unis qu'au Canada:

S'il n'emportait pas le mal,
Il emportait au moins le malade.

Je partis donc pour Gabriels. On m'y avait refusé en 1908. Comment m'acceptait-on en 1913 ? Je ne sais, mais ce n'était en tout cas que sous bénéfice d'inventaire. La supérieure de l'Institution écrivait: "Le médecin en chef du sanatorium est d'avis que le Père Hugolin est un cas "indésirable". Il consent toutefois à le recevoir à titre d'essai." C'était plutôt décourageant, mais j'étais accepté, c'était pour moi un grand point de gagné.

Gabriels est un petit village des Adirondacks, dans l'Etat de New York, à 102 milles de Montréal, sur la ligne du New York Central. à 1700 pieds d'altitude. Village et sanatorium se regardent de loin, à un demi-mille de dis-

tance, l'un et l'autre bien en vedette sur des versants de collines; le chemin de fer qui passe au pied sépare leur territoire. A dire vrai, le sanatorium a plus d'importance que le village, et c'est par lui que ce dernier est connu. Il se compose de cinq pavillons affectés aux malades, avec de larges galeries pour la cure d'air, d'un sixième pavillon où demeurent les religieuses, de la chapelle et des communs. (1) Il y a place pour soixante malades; on n'y admet que les tuberculeux.

Je me rappelle mon arrivée, par un midi de mars, dans la neige et la boue détrempées. Sur les galeries les malades étaient étendus dans leurs chaises longues, bien enveloppés, immobiles pour la plupart, ou causant. Parfois cette vision m'était apparue confuse, odieuse comme l'enfer. Et voici la réalité sous mes yeux, et demain je serai l'un de ces pauvres déjetés, et je serai moi aussi immobilisé dehors par tous les temps. Je me sentis triste, mais

(1) L'une des principales bâtisses a été malheureusement incendiée l'hiver dernier. Souhaitons que la Providence fasse bientôt trouver les fonds nécessaires à la reconstruction de ce pavillon.

avec une âme déterminée à tous les sacrifices. Et je me disais : Ces malades sont en voie de guérison. Ah ! si j'étais venu plus tôt... Je les jalousais pour m'avoir devancés.

Le lendemain le médecin m'examina longuement, et consigna sur une feuille spéciale son diagnostic et d'autres détails. Il me passa les règlements de l'Institution, et je fus m'installer dans un coin de la galerie du premier étage. C'était pour près de deux ans !

La règle était de passer les journées dehors, savoir : de 9 heures à 1 heure, de 2 à 6, de 7 à 9. Je me mis à la cure d'air avec ferveur ; j'y apportai le soin scrupuleux que j'aurais mis à dire la messe. J'accomplissais un rite sérieux, presque sacré. Je m'imaginais, comme tous les néophytes, que chaque heure passée dehors, dans l'immobilité, avançait ma guérison d'autant, et que j'allais le *sentir*. Ce n'est pas ainsi que les choses se passent, et s'il n'y avait pas le médecin pour vous assurer tous les mois que tout va bien, et surtout l'entourage de 60 malades dont la persévérance dans le *statu quo* assure la vôtre, vous lâcheriez tout au bout de quelques mois, persuadé que vous perdez votre temps.

Il y a ceux qui, chaque semaine, à la pesée, gagnent du poids; ceux-là ont un fondement — assez illusoire, il est vrai, mais que faut-il de plus à un malade pour le réjouir ? — pour asseoir leur foi que *ça va mieux.* Il y a ceux que la balance n'encourage guère, et j'étais l'un de ceux-là. La première semaine je gagnai, je pense, trois quarts de livre, et durant la première année je gagnai à peine dix livres, avec des reculs fréquents. Et ce qu'il fallait que je me force pour manger ! Mon appétit fut nul — absolument nul — constamment; ce n'est qu'avec des efforts renouvelés à chaque repas, à chaque bouchée, que je pus me nourrir. Mais j'avais si grand désir de gagner du poids, et je savais si bien qu'il me fallait manger pour refaire mes forces. C'est le moment de l'affirmer: le traitement de la tuberculose consiste essentiellement à refaire l'organisme épuisé du malade; et à cet effet, on n'a encore rien trouvé sinon la combinaison de ce triple régime: *bien manger, vivre dehors, s'immobiliser,* et cet autre élément essentiel: *le temps.*

BIEN MANGER. Non pas se gaver, comme ce fut la mode il y a quelque quinze ans, au

grand dam des estomacs, et par contrecoup des poumons eux-mêmes; mais manger trois solides repas par jour.

VIVRE DEHORS. La cure d'air, par tous les temps. Une seule fois, durant mon long séjour au sanatorium, les patients eurent du médecin l'autorisation de demeurer à l'intérieur en raison de la température; il faisait un froid de 35 degrés sous zéro; encore la plupart restèrent-ils dehors. La nuit, dormir fenêtres *grandes ouvertes;* coucher dehors est encore préférable. Pour aider les malades à vivre dehors en hiver, le sanatorium de Gabriels n'est pas chauffé, sauf à l'heure des repas, et au moment du lever et du coucher; c'est un excellent stimulant à prendre la cure d'air...

S'IMMOBILISER. Voilà, de tous les éléments de guérison, avec le temps, le plus essentiel; et voilà bien, par contre, celui que l'on comprend le moins, et qui d'abord me déconcerta. Je savais qu'en allant dans un sanatorium c'était pour y faire la cure d'air. Mais de quelle manière ? je n'en avais pas l'idée nette. On m'avait sans doute dit qu'il y a de longues chaises pour se reposer con-

fortablement, mais je le répète, je n'avais aucune idée du rôle de ces chaises dans la guérison des tuberculeux. J'exagère à peine en déclarant qu'elles sont tout. La chaise du malade, c'est sa maison, son chez-soi; quand il n'est pas sur sa chaise, étendu, il n'est plus chez soi; il n'est plus à son affaire principale, à son unique affaire, qui est de guérir — à moins qu'il ne soit à prendre l'exercice prescrit par le médecin. Un tuberculeux prend possession de sa chaise comme un locataire de sa maison; c'est pour y demeurer, et longtemps. Il s'y installe avec des couvertures chaudes, une petite table et des livres à côté; c'est là qu'il reçoit ses visiteurs, là qu'il traite ses affaires, qu'il fait sa correspondance; là qu'il vit, qu'il souffre, qu'il pense, qu'il espère ou qu'il rêve, là qu'il se distrait; c'est là qu'il bataille — oh! combien dûrement — la grande, héroïque et méritoire lutte contre son ennemie, la tuberculose; et c'est de sa chaise qu'un jour il se lève pour retourner dans son village ou dans la grande ville, amélioré, ou perdu... O chaise du tuberculeux! il y aurait un poëme à écrire sur toi. Poème austère, mais tendre

aussi. C'est toi qui retiens le malade à son poste, toi qui lentement lui refais la santé; c'est toi sa fidèle compagne durant les mois et les années qu'il lutte pour la vie. O témoin discret de ses douleurs, de ses agonies et de ses espoirs, ô ma chaise de malade, si j'étais poète je te chanterais !...

Mais pour combien de temps faut-il suivre ce régime d'air pur et de repos absolu ? Jamais moins de six mois, *dans aucun cas,* et dans la plupart des cas (disons mieux: dans tous les cas) toujours plus de six mois, un an, deux ans et plus. Le temps, c'est encore un des facteurs essentiels au traitement de la tuberculose. Ceux-là seuls qui y mettent le temps voulu ont des chances de guérison; les autres, aucune. Et à qui appartient-il de fixer ce temps ? Au médecin seul. Après quelques mois de cure d'air et de repos, généralement le malade a pris du poids, meilleure apparence, des forces. C'est alors qu'il peut se croire guéri, d'autant plus qu'il ne sent aucune douleur, et que souvent il ne tousse ou ne crache plus. N'est-il donc pas guéri ? Non, mille fois non ! il a seulement acquis une présomp-

tion qu'il peut guérir, mais rien de plus. S'il n'est pas prudent, s'il est trop impatient, ou s'il est laissé à lui-même, il quittera la cure d'air, le sanatorium, pour retourner à sa chère vie active toujours ardemment désirée, et ne tardera pas à perdre, avec le peu qu'il a gagné, toute chance de guérison, et la vie même. Combien en ai-je vu de ces cas lamentables ! En d'autres termes : le tuberculeux est parfaitement inapte à se prononcer sur son cas ; il lui faut s'en remettre entièrement, loyalement, aveuglément, au jugement du médecin ; lui seul peut voir clair et juste dans le traitement du tuberculeux, se prononcer sur son état, le renvoyer à la vie active ou le retenir dans l'immobilité.

Me voici donc à la cure d'air, étendu sur ma chaise longue, abrité contre les vents du nord et de l'ouest, face au village et aux montagnes. Sous mes yeux, pour spectacle immédiat, un sol rasé par le feu, duquel émergent par intervalles des touffes d'herbe ou des broussailles. C'est triste. Puis limitant ce sol aride, la ligne du chemin de fer, et par delà le village, à la grande route montante bordée de maisons irrégulièrement posées, et laides à volonté. L'en-

semble est plus qu'ennuyeux à regarder. Aussi bien ma vue ne s'y arrête-t-elle guère; s'élevant au-dessus de cet ensemble elle va se fixer aux lointains horizons et se perd dans les masses bleues des montagnes, au loin. Je tâche d'y arrêter mon esprit, de l'y faire se reposer. Je ne puis lire; la lecture fatigue mes nerfs malades, et les livres me dégoûtent. Les jours s'écoulent monotones, ponctués par les repas et par la courte marche quotidienne lorsque j'en eus l'autorisation. Les jours s'écoulent, et les mois. L'hiver est fini, voici le printemps et la verdure renaissante et les frondaisons dans les bois; et voici l'été brûlant et l'énervement dans le repos; puis l'automne à l'atmosphère de rêve, et les longues stations dans les bois; puis encore l'hiver redouté par moi. Et devant mes regards toujours le même immobile décor, varié seulement par les saisons. Chaque mois j'ai passé à l'examen; et chaque fois j'ai dû répondre, lassé, à peu près les mêmes choses aux mêmes questions sur mon état, et chaque fois j'ai entendu les mêmes paroles données dans un sourire: "Le poumon est à peu près dans le même état." ou encore: "Il y a une

légère amélioration." Et moi qui ne sentais aucun changement, je ne me décourageais pas; j'avais foi; n'avais-je pas au reste résolu d'essayer une bonne fois de guérir ? Je savais qu'il y fallait le temps.

Depuis un an que je suis là, beaucoup de malades sont partis, d'autres les ont aussitôt remplacés, et je suis déjà l'un des anciens du sanatorium. Je devrais donc, semble-t-il, être aux abords de la guérison ? Hélas ! j'étais aux approches d'une crise qui faillit m'emporter.

A la fin de l'hiver je me sentis moins bien; je perdis l'une après l'autre les quelques livres si péniblement gagnées durant une année, mes nerfs s'affaiblirent. J'avoue ma faute très grande: je négligeai quelque peu la cure d'air, je commis quelques imprudences, m'imposai follement certaines fatigues cérébrales. J'allais à la dérive; je me voyais aller, mais je n'en avais cure. Fatalement la crise prévue se produisit.

C'était le matin de Pâques, après le déjeûner; j'étais à la salle de récréation absorbé dans une partie de poule. Soudain je sens dans ma

poitrine — oh ! l'horrible et bien connue sensation — le sang bouillonner, et ma bouche en est remplie. Je suis en pleine hémorragie. Nautrellement le médecin me mit au lit. Durant trois jours les hémorragies se répétèrent, et j'y perdis plus de sang que dans aucune de celles que j'avais eues avant mon séjour au sanatorium ; caractère aggravant, cette fois elles persistaient à se renouveler. Finalement elles cessèrent, mais je fus un mois au lit ; j'en sortis très affaibli. Pourrais-je me remettre ? Si un an de repos absolu et de cure d'air avait abouti à ce lamentable résultat, mon cas n'était-il pas désespéré ? n'était-ce pas le prélude de la fin ? J'avais vu d'autres patients mourir à la suite d'hémorragies, pourquoi me faire illusion désormais ? J'eus des heures bien tristes, mais en somme mon optimisme fait d'insouciance et de fatalisme fut mon sentiment prédominant, comme toujours.

Je n'avais pas tort. Cette crise me fut favorable. Mystères et ressources de la nature ! Non seulement — avec le temps, cela va de soi — je refis mes forces perdues, mais je gagnai 18 livres en six mois, et au mois de

décembre suivant, le médecin pouvait me dire cette bienheureuse parole: "Vous pouvez, selon moi, passer l'hiver à Montréal, en y vivant de la vie du sanatorium, sous la surveillance d'un médecin. Le mal est enrayé, du moins apparemment." Et je savais le Docteur Blankmeyer éclairé et très prudent.

Je revins à Montréal, où je continuai la cure d'air et de repos. La joie du retour, le changement de milieu et de régime alimentaire — un estomac malade se fatigue d'une alimentation toujours la même, pour bonne et saine soit-elle — le confort plus grand, l'illusion de pouvoir travailler un peu, et d'autres causes similaires firent que mon état s'améliora encore et grandement durant les mois qui suivirent mon arrivée; je gagnai même un peu de poids. A la fin de mai je me rendis à Gabriels, pour un examen, glorieux de mes gains. Le verdict du médecin confirma pleinement mon attente: j'avais fait un progrès considérable à Montréal même. J'y revins donc, cette fois, pour y rester, et je n'ai pas quitté la ville depuis. Il est bien entendu qu'il me faut y continuer la vie de sanatorium.

En effet, je ne suis pas guéri, bien que depuis un an mon état se soit encore amélioré, et que tout dans mon apparence annonce la santé. Je suis toujours tuberculeux, et tuberculeux je serai jusqu'au trépas; de ceci j'ai toute certitude, les médecins ne m'ayant laissé aucune illusion là-dessus. Mon mal est trop profond pour que j'en guérisse. J'ai cependant des chances sérieuses de vivre encore plusieurs années, en partageant ma pauvre vie entre la cure d'air, le repos et de légères occupations, dont la principale doit être de me distraire sans me fatiguer.

Telle est, à date, mon aventure; la dernière page n'en est pas écrite; sans doute que dans un avenir plus ou moins rapproché j'aurai à l'allonger de nouveaux épisodes, car la vie d'un tuberculeux est une vie d'aléas et d'à-coups, le plus souvent désagréables. En somme, Dieu seul sait ce que me réserve l'avenir. Mais quel que soit cet avenir, j'en serai en grande partie responsable. Je sais la vie que je dois mener, les précautions dont je dois m'entourer; que je l'oublie, que je me néglige, et le terrible mal, en ce moment enrayé, reprendra une recrudes-

cence dont les suites, cette fois, seront très probablement fatales.

En somme, j'ai tourné le dos à la mort pour m'acheminer vers la vie, malgré la gravité de mon mal et mes témérités homicides. Et ce miracle a été accompli par la cure d'air et de repos, prolongée le temps nécessaire. Ce sont les deux faits que je voulais mettre en lumière. Y ai-je suffisamment réussi pour vous convaincre, amis lecteurs, que la tuberculose est curable ? et que l'air et le repos combinés peuvent accomplir — et seuls le peuvent — cette cure ? Sans doute je ne suis pas guéri, au sens médical et plénier du mot; les bacilles sont encore en moi, avec leurs toxines empoisonnées, trop nombreux, trop enracinés pour qu'ils puissent être expulsés. Mais qu'importe ! Si j'ai réussi à les amener à composition, puis à les réduire en esclavage, à les enchaîner; si, de guerre lasse, ils ont consenti à faire bon ménage avec leur hôte, et si, désormais tranquilles, ils me laissent vivre dix, vingt ans, ma vie normale même, ne puis-je me trouver satisfait ? et vous, ne trouverez-vous pas que cela équivaut assez en pratique à la guérison ? Car

vivre, c'est toujours bien vivre, que l'on soit "guéri" ou non.

Et vous, chers lecteurs et lectrices qui êtes atteints du même mal, ne voudrez-vous pas essayer vous aussi de sauver votre vie ? Heureux êtes-vous si vous n'êtes qu'au début de la tuberculose, car, traitée au début, cette maladie est *la plus curable des maladies chroniques,* et vous pourrez non seulement tenir tête aux bacilles, comme je fais, mais les exterminer, c'est à dire guérir, ce qui s'appelle guérir. Plus heureux êtes-vous encore si, éclairés sur la perfidie de la tuberculose, vous en prévenez l'envahissement en vous soignant maintenant que vous êtes simplement *prédisposés* au terrible mal ; car vous fortifiant, vous vous immuniserez contre lui. Et béni soit le médecin sage et vraiment humain qui, au premier diagnostic de la tuberculose ou de ses prodromes, vous déclarera tout net qu'il vous faut mettre à la cure d'air et de repos, et vous dira franchement pourquoi.

Sera-t-il nécessaire que vous alliez dans un sanatorium ? ou dans la montagne ? que vous quittiez votre famille ?

NON. La cure d'air et de repos peut se

faire partout, indépendamment du climat, pourvu que l'air y soit pur et assez sec. Le sanatorium, il est vrai, a cet immense avantage de pénétrer le malade de l'importance essentielle du repos absolu et de la cure d'air; par le régime austère auquel il y est astreint, par le commerce journalier avec le médecin, il apprend et se résout à "vivre en tuberculeux", c'est à dire en oisiveté complète de corps et d'esprit; par la cohabitation avec de nombreux malades, le repos est plus facile à supporter, la vie est plus agréable — parfois; et le patient s'y entraîne au régime propre de son "état" de tuberculeux. Ce sont là avantages énormes. Je conseillerais donc au tuberculeux qui le pourrait de faire au moins son entraînement à la cure d'air et de repos dans un sanatorium. Mais les avantages du sanatorium, pour celui qui ne pourrait en profiter sur place, je dirai que l'on peut les posséder partout, si l'on veut bien dès l'abord croire à l'expérience de ceux qui ont vécu dans un sanatorium et qui disent ce qu'on y fait et ce qu'il faut faire. C'est à le dire que je me suis évertué dans ces pages. Ne voudrez-vous pas, ami tuberculeux, m'en croire ? et ne voulez-vous pas guérir ?

QUELQUES VERITES

Toutes les fois que vous prêchez des choses qui entrent difficilement dans l'esprit des masses, soyez certain que vous êtes dans la bonne voie.

Victor Cousin.

...Et l'on dit qu'aujourd'hui on ne sait rien conserver... Oh! que si!... tout ce qui est absurde.

Max O'Rell.

L'homme est de glace aux vérités; il est de feu pour les mensonges.

Lafontaine.

Men have always found more handy to control or adulterate truth than to reform themselves. (1)

Carlyle.

Voici, pour terminer, quelques vérités fondamentales qui n'ont pu trouver place dans les pages précédentes, et d'autres que je rappelle en un raccourci dont chaque mot a son importance. Je les ferai suivre d'un règlement-type à l'usage du tuberculeux et de quelques avis essentiels.

---

(1) J'emprunte ces épigraphes à une brochure aussi intéressante que bienfaisante du Dr Nadeau, et que je recommande à mes lecteurs: *La constipation habituelle et son traitement par le régime.* On se la procure aux bureaux de *L'Eclaireur*, Beauceville, Prov. de Québec.

"Les maladies aiguës, accidentelles, relèvent de la volonté de Dieu; mais les affections chroniques [comme la tuberculose] proviennent de *nos erreurs de vie.*" Celse.

Les logements insalubres: sans air, sans lumière; les excès de tout genre; l'alcoolisme; la dénutrition; le travail dans les usines, la poussière, la fumée; les crachats des tuberculeux et la cohabitation avec des consomptifs insouciants de protéger les autres; une maladie aiguë de poitrine: pneumonie, congestion, pleurésie, etc., et les fièvres; comme aussi les rhumes et les bronchites: voilà autant de causes qui prédisposent à la tuberculose, ou même la déterminent directement.

Mieux vaut prévenir que guérir. C'est à dire que la santé étant un don de Dieu, et son plus précieux don après la grâce, on est tenu en conscience et en bon sens de ne pas la perdre par sa propre négligence à l'entretenir. *Soignez* donc votre *santé.* Voilà qui est autrement

facile et rationnel et sain, que de gâcher sa santé et d'essayer ensuite de la refaire. Que les prédisposés à la tuberculose et ceux qui ont charge de ces pauvres malheureux méditent bien ces vérités !

C'est entendu. Dans nos familles canadiennes on cultive et on enseigne avec un soin à nul autre pareil l'horreur imbécile et assassine de l'air pur — de l'air créé par Dieu pour nous conserver la santé ! Aérer la maison ? Oh ! ça va la refroidir. Vivre et dormir fenêtres ouvertes ? Y pensez-vous ?... et puis, si les voleurs entraient !...

De l'air, de l'air, de l'air, et de l'air encore ! De l'air jour et nuit ! Par tous les temps ! Hiver comme été ! Faites entrer l'air par toutes les portes, par toutes les fenêtres, et les bacilles de la tuberculose resteront dehors. Fermez portes et fenêtres à l'air pur, et les bacilles entreront et se logeront à demeure.

Toussez-vous ? crachez-vous ? perdez-vous du poids ? êtes-vous sans appétit ? vous sentez-vous épuisé ? avez-vous du sang dans vos cra-

chats ? avez-vous des hémorragies ? transpirez-vous la nuit ? — Si vous éprouvez ces symptômes, ou l'un ou l'autre de ces symptômes, faites ausculter vos poumons par un médecin consciencieux et expert. *Et croyez à ce qu'il vous dira.*

Voici un malade chez le médecin. —"Vous êtes tuberculeux... —Moi ? Impossible. Il n'y a pas de tuberculeux *dans ma famille.*" Un autre. —"Moi tuberculeux ? Mais je ne tousse pas !..." Et ces deux apeurés iront trouver un autre médecin, moins consciencieux, moins éclairé ou plus complaisant, qui leur dira à peu près ceci : "La poitrine est *un peu faible.* Ce n'est rien, on va vous guérir."

Ah ! le gentil docteur que celui-ci... ce n'est pas comme l'autre...

Non, ce n'est pas comme l'autre. L'autre vous aurait *guéris;* celui-ci va vous *tuer !*

Avez-vous jamais rencontré un tuberculeux qui se crût tel, à moins que le médecin ne le lui eût affirmé ? Moi, non. Et s'il ne se sait tuberculeux, comment se résoudra-t-il à s'immobiliser dans la cure d'air et de repos ?

La tuberculose ou consomption est guérissable à toutes ses phases.

Tous les tuberculeux n'ont pas d'hémorragie. La tuberculose avec hémorragies est en général plus curable.

Il n'existe pas encore UN SEUL remède *direct* [spécifique] contre la tuberculose. Sirops, sérums, drogues et pilules, sont la fortune des charlatans, le désespoir des médecins consciencieux, et la mort du malade.

Il y a toutefois des remèdes qui aident *indirectement* à la guérison du tuberculeux. C'est au médecin de les prescrire.

L'idée essentielle du traitement de la tuberculose, c'est la réfection des tissus par la réfection de la santé générale. Tout ce qui refait l'organisme épuisé refait les poumons. Et à cet effet, le seul traitement rationnel aujourd'hui connu et approuvé par les bons médecins. et qui soit sans danger pour le poitrinaire, c'est la cure d'air et de repos, avec une abon-

dante alimentation, et un traitement médicamenteux approprié.

Ne plus tousser ni cracher, engraisser, ne plus avoir de bacilles dans ses expectorations, ce n'est pas une preuve que l'on est guéri. C'est un indice encourageant qu'il y a chance de guérison. Rien de moins, mais RIEN DE PLUS. Que d'illusions en cette matière, et qui en tuent beaucoup !

Il est aisé de faire disparaître une toux. Pas n'est besoin, ordinairement, de médecin pour cela; les sirops y suffisent. Mais faire disparaître la toux ce n'est pas en enlever la cause, si celle-ci est la tuberculose !... Et l'on s'en va à la mort, enchanté... d'avoir guéri sa toux. Pauvre, pauvre illusionné !

Soignez vos rhumes et vos bronchites, et ce faisant, dans bien des cas vous fermerez la porte à la tuberculose.

On ne meurt pas de tuberculose; on meurt de ne l'avoir pas combattue vaillamment, patiemment, avec les bonnes armes.

REGLEMENT

pour la journée d'un tuberculeux.

(*Ce règlement est celui du sanatorium de Gabriels, celui également, avec des différences de détail, de tous les bons sanatoriums.*)

7.30.—Lever. Ablution de la poitrine avec de l'eau *froide* et friction (Cold sponge).

8.00.—Déjeûner.

9.00.—Température et poulx. (1) Cure d'air et de repos. S'arranger le plus confortablement possible sur sa chaise longue. Se préserver la *tête* du soleil et des courants d'air. S'arranger pour ne jamais avoir froid, ni frissonner.

10.30.—Lunch. (Un ou deux verres de lait. En plus, dans les débuts du moins, un oeuf. Cela doit être réglé par le médecin.)

11.00.—Exercice, lorsque le médecin l'a prescrit; ne le jamais prendre sans son autorisation expresse. Par exercice on entend *uniquement* la marche, et sans fatigue. Ne pas gravir de

(1) Le malade doit prendre sa température et son poulx tous les jours, à la même heure, matin et soir, et en prendre note pour le médecin et sa propre gouverne.

collines. Ne jamais s'essouffler. Par contre, on peut et l'on doit prendre son exercice par tous les temps. Au début ¼ d'heure, avec augmentation graduée jusqu'à 1 heure ou plus. *Le médecin est le seul juge en cette matière.* Jamais d'exercice si la température dépasse 99; s'il y a du sang dans les crachats; si l'on perd du poids; si le poulx est rapide. Après la marche on se remet à la cure. Toujours se reposer ½ heure avant les repas.

1.00.—Dîner. Soupe, viandes, légumes, dessert, fruits, etc. Les viandes rouges et saignantes auront la préférence. Pas de vin ni de bière, à moins que le médecin ne le permette.

2.00.—Cure d'air et de repos. Silence et calme absolu jusqu'à 3.30. Pas de lecture. Pas de couture, etc. Le néant.

3.30.—Lunch, comme le matin.

4.00.—Exercice, comme le matin. Au retour, cure.

5.00.—Température. Cure.

6.00.—Souper.

7.00.—Cure.

9.00.—Un verre de lait.

9.30.—Coucher. Dehors, ou du moins fenêtres grandes ouvertes. Se préserver des *courants d'air.* Mais non de l'air. Ne pas avoir

peur du "serein". Il n'y a pas de "serein". L'air est le même et toujours aussi bienfaisant à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit.

CHAQUE SEMAINE

Se peser, le même jour, à la même heure, avec les mêmes vêtements, sur la même balance. De préférence après le déjeûner. Noter son poids avec soin.

TOUS LES MOIS

Visite au médecin, auscultation et rapport.

AVIS IMPORTANTS

1. Ne jamais cracher ailleurs que dans des crachoirs spéciaux en carton, que l'on détruit soigneusement tous les jours par le feu. *Ne jamais avaler ses crachats.*

2. Si vous toussez, ne le faites jamais sans vous mettre devant la bouche, non un mouchoir, mais un lambeau de coton à fromage, que vous devez aussi brûler tous les jours. Modérez votre toux, supprimez-la, si possible. Prenez sur vous pour cela; vous y arriverez.

3. Jamais de boisson forte. Le moins de tabac possible. Ne pas fumer du tout est bien préférable, et c'est nécessaire dans les cas de

bronchite ou de tuberculose de la gorge. Tout ce qui stimule est mauvais et peut être cause d'hémorragies.

4. Se laver la bouche, et faire usage de la brosse à dents avant et après chaque repas. Se laver les mains également.

5. Une ou deux fois par semaine, au coucher, un bain chaud.

6. Ne pas craindre de manger de la viande le vendredi et les jours de maigre. Pas de jeûne.

7. Ce n'est pas en marchant au sortir de table que se fait la digestion. Cela l'empêche ou lui nuit. Il est démontré scientifiquement que l'immobilité dans la position horizontale sur le dos, 1½ heure au sortir de table, puis sur le côté droit, favorise la digestion.

8. Fuir comme la peste les lieux de réunion, cinémas, théâtres, et les salles enfumées ou sans aération.

9. Au moindre rhume, au moindre crachat sanguinolent, recourir au médecin.

10. Aucun effort physique. Se bien garder de lever des poids.

11. Se convaincre que le traitement de la tuberculose est un traitement très délicat, fait de multiples prescriptions toutes importantes,

dont il ne faut négliger aucune, si l'on veut assurer sa guérison.

12. Ne pas se tracasser. Avoir l'esprit libre, le coeur libre, et la conscience en paix. Optimisme souriant et confiance en Dieu.

13. Patience, patience, et persévérance. Se méfier de soi-même lorsqu'on se sent mieux. La moindre imprudence, dans le traitement si délicat de la tuberculose, peut suffire à changer le cours de la maladie et avoir des suites fatales. C'est lorsqu'il y a amélioration que les plus prudents eux-mêmes peuvent devenir imprudents.

14. Loyauté, sincérité absolue envers le médecin. Ne lui rien cacher, le voir souvent.

15. Ces quelques *avis importants* n'épuisent pas le sujet, loin de là; mais je ne puis tout dire en quelques pages. Le malade doit s'enquérir par lui-même.

16. Que ceux-là qui NE PEUVENT PAS s'imposer le repos demandé ou s'astreindre à *toutes* les prescriptions indiquées, ne se découragent pas ! Qu'ils fassent TOUT ce qu'ils peuvent pour s'approcher du traitement idéal, surtout en matière de repos et d'hygiène, et qu'ils aient confiance en Dieu, qui bénit les âmes de *bonne volonté*.